

Hubungan antara aktivitas fisik, pola makan dan kejadian kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar di Kecamatan Getasan

R.L.N.K. Retno Triandhini¹, Angkit kinasih², Anik Sriwijayanti¹

¹Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Latar belakang : Kasus kelebihan berat badan (*overweight* dan *obesitas*) pada anak-anak menjadi satu masalah kesehatan global yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2013 prevalensi anak gizi lebih usia 5 - 12 tahun di Indonesia adalah 18,8% dan di Jawa Tengah mencapai 18%. Kasus kelebihan berat badan saat ini terjadi tidak hanya diperkotaan akan tetapi mulai terjadi juga diperdeasaan. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan aktivitas fisik. **Tujuan :** untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, pola makan dan kejadian kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar di Kecamatan Getasan. **Metode :** penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel adalah anak berusia 10-12 tahun di 13 sekolah dasar di Kecamatan Getasan. Pengambilan data karakteristik responden dengan cara wawancara dan memberikan kuesioner (umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan), konsumsi pangan dengan menggunakan formulir FFQ dan aktivitas fisik menggunakan formulir *Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C)*. Analisis data dengan menggunakan uji korelasi *pearson* dan uji komparatif *Mann-Whitey U*. **Hasil :** Faktor konsumsi yang secara bermakna berhubungan ($p < 0,05$) dan menjadi faktor resiko kejadian kelebihan berat badan adalah asupan makanan lauk hewani, lauk nabati, sayur ($p = 0,000$, $p = 0,001$, $p = 0,000$). Sedangkan asupan karbohidrat, buah dan jajanan tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian kelebihan berat badan. Uji statistika menunjukkan ada hubungan bermakna, tidak searah antara aktivitas fisik dan kejadian kelebihan berat badan ($p = 0,001$). **Simpulan :** adanya hubungan antara aktivitas fisik, asupan makanan lauk hewani, lauk nabati dan sayur dengan kejadian kelebihan berat badan.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Konsumsi pangan, Status gizi anak sekolah dasar

Relationship Between Physical Activity, Diet And Excess Weight Incidence In Elementary School Children In Getasan Sub-district

Abstract

Background : Overweight and obesity in children are becoming a global health issue that needs special attention. Based on the Basic Health Research 2013 the prevalence of children over 5 - 12 years old in Indonesia is 18.8% and in Central Java reach 18%. Overweight currently occur not only in urban areas but also in rural areas. One factor that affects over nutrition is the imbalance between food intake and physical activity. **Objective :** to determine the relationship between physical activity, diet and the incidence of excess body weight in elementary school children in Getasan sub-district. **Methods :** This study used cross sectional design. Samples are 10-12 year olds students from 13 elementary schools in Getasan Subdistrict. Data collection of respondent characteristics by interview and gave questionnaire about (age, sex, weight, height), food consumption using FFQ form and physical activity using Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) form. Data analysis using pearson correlation test and comparative test of Mann-Whitey U. **Results :** Food consumption factors which significantly associated ($p < 0,05$) with excess weight and become risk factor are animal protein intake, plant protein intake and vegetables intake ($p = 0.009$, $p = 0.001$, $p = 0,000$). Intake of carbohydrates, fruits and snacks do not associated with the incidence of excess weight. Statistical test shows significant relation between physical activity and the incidence of excess weight ($p = 0,001$). **Conclusion :** There are significant correlations between animal protein intake, plant protein intake, vegetables intake, and physical activity with the incidence of excess weight.

Keywords : Food Consumption, Nutritional Status of Elementary School Children, Physical Activity